Walking style II

OMRON



Step Counter

A Good Sense of Health

IM-HJ-113-E-02-03/05

Walking style II English

Introduction
The Walking style II tracks your workouts with steps, distance, time, calories and fat volume you burned during walking.

The Walking style II has a dual display function that can show both the time and the number of steps simultaneously. Its memory function can store and show the data of seven days.

Besides a regular step counter, the Walking style II also features an aerobic step counter, which counts the number of steady steps. Steady – or aerobic - steps is the physical exercise that helps us stay healthy. Steady steps are counted separately when walking more than 60 steps per minute and more then 10 minutes successively. If a rest of less than 1 minute is taken after a continuous walk of more than 10 minutes, this will be regarded as part of "continuous (or aerobic or steady) walk".

How many steps do we need to do per day?
For long term health and reduced chronic disease risk, we should do 10,000 steps a day.
For successful weight loss, this should be between 12,000 and 15,000 steps. If we want to build aerobic fitness, we should make at least 3,000 (preferably more) steady steps per day.

The Walking style II helps you manage your steps. Simply wear the Walking style II Step Counter and it will count all your daily steps. It's easy to use: just set it and start moving (as stated by David R. Bassett Jr., a professor in the Department of Health and Exercise Science at the University of Tennessee, Knoxville).

1. Use of the Step Counter

1.1 Tips for use
- Attach the Walking style II perpendicular to the ground
- Wear solid shoes.
- Walk or jog at a consistent pace.
- Do not walk extremely slowly or at an inconsistent pace (e.g. in crowded places).
- Up and down movements or vibrations can create incorrect readings.

1.2 Cautions
- Keep the Walking style II out of reach of young children.
- If a young child swallows battery , battery cover or screw, immediately consult a doctor.
- Do not throw the battery into fire because it may explode.
- Do not swing the Walking style II.
- Do not hang the Walking style II from your neck during jogging.
- Do not drop or step on the Walking style II.
- Do not put the Walking style II in the back pocket of your short or pants.
- Do not wash the Walking style II or touch it with wet hands.
- Avoid exposure of the Walking style II to direct sunlight.
- The operating environment of the Walking style II must be free from excessive vibrations, shocks, magnetic fields, electrical noise, etc.

2. Overview
A Main unit
B Screwdriver
C Clip
D Strap
E Battery
F Battery cover
G Screw battery cover

3. Preparation

3.1 Place battery
1 Remove the battery cover.
2 Insert the 3V lithium battery type CR2032.
Note: be sure to place the positve (+) side of the battery upward (as shown in the illustration).
3 Put the battery cover on the battery compartment and fasten the screw.

3.2 Replace battery
1 Use a thin stick to remove the battery and insert a new 3V lithium battery type CR2032.
Caution! Do not use a metal object to remove battery!

3.3 Assemble the Step Counter
1 Attach the strap to the main unit.
2 Attach the clip to the strap.
3 Open and close the clip.

3.4 How to attach the Step Counter
We recommend placing the Step Counter in your pocket or your bag or hanging it from your neck.
Note: attach the unit perpendicular to the ground. Max. tolerance – 30° / + 30°.
Note: do not hang the unit from your belt, the top of your shorts or trousers or a bag.

Pocket
1 Put the unit in your upper front or trousers pocket.
2 Clip the strap to the edge of your pocket.
Note: do not put the unit in the back pocket of your shorts or trousers.
Note: be sure the unit is securely fastened to your clothes.

Bag
1 Put the unit in a compartment or partition of your bag.
2 Clip the strap to the edge of your bag.
Note: be sure you can hold the bag tightly.
Note: be sure the unit is securely fastened to your bag.

Neck
1 Attach a commercially available string, strap or keycord to the unit and hang it from your neck.
Note: do not hang the Step Counter from your neck during jogging.

4. Settings

4.1 Control functions
H Set button
J Memory/▲ button
K Mode button
L System reset button

4.2 Reset the system
1 Press system reset button.
Caution! All data, memory and settings will be deleted!

4.3 Measure your stride distance
Measure your stride distance first for accurate measurement.
How to measure your stride distance
Correct stride distance is from a tip of your foot to another one. To measure the correct average stride distance, divide the total distance of ten steps you walked by the number of steps (10). Calculate the stride distance as shown in the following formula:
Example: When you walk 5.5 meters, 5.5 m (total distance) / 10 (number of steps) = 0.55 m (55 cm).

4.4 Set time, weight and stride length
Setting time, weight and stride length is necessary to record the number of steps and then to calculate the consumed calorie, burned fat volume and walking distance.
Note: keep pressing memory/▲ button to go fast forward with 1 hour, 10 minutes, 10 kg or 10 cm intervals.
Note: if you leave time setting for 5 minutes, the display will return to the number of steps.
1 Press set button for 2 seconds.
2 Press memory/▲ button to set the hour.
3 Press set button.
4 Press memory/▲ button to set the minute.
5 Press set button to set the time and to proceed to weight setting.
Note: the initial weight is 30 kg.
6 Press memory/▲ button to set your weight.
Note: if the display reaches 136 kg, it will return to 30 kg.
7 Press set button to set the weight and to proceed to stride length setting.
Note: the initial stride length is 40 cm.
8 Press memory/▲ button to set your stride length.
Note: if the display reaches 120 cm, it will return to 30 cm.
9 Press set button to set all the values. The display will show latest steps and the clock.

4.5 Adjust settings
1 Press set button for 2 seconds.
2 Press memory/▲ button to adjust time, weight or stride length.

5. Using the Walking style II

Actual use of the Step Counter
1 Attach the unit to your body. See para 3.4 'How to attach the Step Counter'.
2 Start walking.
Note: to prevent erroneous counting, the display of the Step Counter will start showing the number of steps taken after 4 seconds. This means that the display will not change for 4 seconds after you start walking. However, all steps taken will be displayed.
Note: after 10 minutes of walking more than 60 steps per minute, the aerobic mode is activated. The aerobic mode deactivates after a 1-minute break.
3 After your walk, press mode button to read data.
Note: you cannot turn off the unit.

6. Memory

6.1 Recall data
The Walking style II can store the data of number of steps, number of steady steps, duration of steady (aerobic) walk, consumed calories, burned fat volume and walking distance. These data can be shown for seven days.
1 Press mode button one or several times to select the mode you want:
- aerobic : number of steady steps + duration of steady walk
- kcal : consumed calories and burned fat volume
- km : walking distance
- steps : number of steps

2 Press memory/▲ button to recall previous data. The Walking style II can store measured values of seven days.
Note: when displaying values from memory the number of steps you make will not be counted.
Note: when displaying values from memory the time is not displayed.
Note: if the memory/▲ button is not used for one minute, the display will return to the previous screen.
3 Press mode button to exit memory display.

6.2 Erase memory
1 Press system reset button.
Caution! All data memory and settings will be erased!

7. Care and storage
- Use a soft, slightly moistened cloth to clean the Walking style II.
  Caution! Do not use petrol, thinners or similar solvents!
- Do not carry out repairs of any kind yourself.
- Store the Walking style II in a dry, closed place.

Attention! Disposal of this product and used batteries should be carried out in accordance with the national regulations for the disposal of electronic products.

CE

8. Troubleshooting

	Fault	Cause	Rectification
Display empty	Low voltage	Battery weak or exhausted	Insert a new 3V lithium battery type CR2032
(battery symbol)		Polarities of battery (+ and -) aligned in wrong directions	Insert battery in correct alignment
Displayed values are incorrect		The Step Counter is attached incorrectly	Follow instructions (see chapter 3)
		You are walking at inconsistent pace	Walk at consistent pace all the time
		Settings are wrong	Change settings

9. Technical data

Product name	Walking style II
Type	HJ-113-E
Power supply	3V Lithium battery type CR2032
Battery life	New battery will last for approx. 6 months (when used for walking 10,000 steps a day)
Measurement range	Number of steps: 0 to 99,999 steps Number of steady steps: 0 to 99,999 steps Duration of steady walk: 0 to 1440 minutes Consumed calorie: 0 to 99,999 kcal Burned fat volume: 0.0 to 199.9 g Walking distance: 0.00 to 999.99 km Time: 0:00 to 23:59
Capacity of memory	Number of steps, number of steady steps and duration of steady walk, consumed calorie and burned fat volume, walking distance: from 7 days ago to the previous day
Setting range	Time: 0:00 to 23:59 (24-hour display) Weight: 30 to 136 kg in units of 1 kg Stride length: 30 to 120 cm in units of 1 cm
Operating temperature and humidity	-10°C to +40°C, 30 to 85% RH
Storage temperature and humidity	-20°C to +60°C, 30 to 95% RH
Precision of step counting	Within +/- 5% (by vibration testing machine)
Time precision	Within +/- 30 seconds of the average monthly deviation (under normal temperature)
External dimensions	Approx. 47(W) x 66(H) x 16(D) mm
Weight	Approx. 32 g (including battery)
Accessories	3V Lithium battery type CR2032, strap, clip for strap, screwdriver, instruction manual

In the interest of product improvement, specifications are subject to change without notice.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. guarantees this product for 2 years after date of purchase. The guarantee does not cover battery, packaging and/or damages of any kind due to misusage (such as dropping or physical misuse) caused by the user. Claimed products will only be replaced when returned together with the original invoice / cash ticket.

EU-representative	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Postbus 13, NL 2130 AA Hoofddorp, The Netherlands www.omron-healthcare.com, @: info.healthcare@eu.omron.com
Affiliate Companies	OMRON HEALTHCARE (UK) LTD, Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, United Kingdom. Tel: 01908 258258, Fax: 01908 258158. @: info.omronhealthcare.uk@eu.omron.com OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT m.b.H. Windeckstraße 81a, 68163 Mannheim, Germany Tel: +49 621 833 480, Fax: +49 621 833 4860 @: OHGD.Info@eu.omron.com, http://www.omron-online.de

Walking style II Deutsch

Einleitung
Der OMRON Walking style II unterstützt Sie bei Ihrer sportlichen Betätigung, indem er die Anzahl der Schritte, die zurückgelegte Strecke, die Zeit sowie die beim Gehen und Joggen verbrauchten Kalorien und Fettreserven festhält.
Der OMRON Walking style II verfügt über eine Dual- Anzeigenfunktion, die Ihnen die Zeit und die Anzahl der Schritte gleichzeitig anzeigen kann. Sein Speicher kann die Daten der letzten sieben Tage speichern und anzeigen.
Außer einem normalen Schrittzähler verfügt der OMRON Walking style II auch über einen Aerobic-Schrittzähler, der die Anzahl der gleichmäßigen Schritte zählt. Gleichmäßige – oder aerobe – Schritte stellen die körperliche Betätigung dar, die unsere Gesundheit sichern helfen. Gleichmäßige Schritte werden während des Gehens getrennt gezählt, wenn Sie mehr als 60 Schritte in der Minute und mehr als 10 Minuten ununterbrochen gehen. Wenn Sie eine Pause von weniger als 1 Minute machen, nachdem Sie mehr als 10 Minuten ununterbrochen gegangen sind, wird dies als Teil eines ununterbrochenen (oder aeroben oder gleichmäßigen) Gehens gerechnet.

Wie viele Schritte müssen wir jeden Tag gehen?
Um langfristig gesund zu bleiben und die Gefahr chronischer Krankheiten zu verringern, sollten wir jeden Tag 10.000 Schritte gehen. Um erfolgreich abzunehmen, sollten wir zwischen 12.000 und 20.000 Schritte gehen. Wenn wir aerobe Fitness erreichen wollen, sollten wir mindestens 3.000 (besser mehr) gleichmäßige Schritte am Tag gehen. (Nach David R. Basset Jr, Professor am Department of Health and Exercise Science an der University of Tennessee, Knoxville.)
Der OMRON Walking style II hilft Ihnen dabei, Ihre Schritte zu berechnen. Tragen Sie einfach den OMRON Walking style II Schrittzähler, und er wird sämtliche Schritte zählen, die Sie am Tag machen. Er ist einfach zu benutzen: Stellen Sie ihn ein und gehen Sie los.

1. Die Benutzung des Schrittzähler

1.1 Tipps für die Verwendung
- Bringen Sie den OMRON Walking style II senkrecht zum Boden an.
- Tragen Sie festes Schuhwerk.
- Gehen oder joggen Sie mit gleichmäßiger Geschwindigkeit.
- Gehen Sie nicht extrem langsam oder mit einer ungleichmäßigen Geschwindigkeit (z. B. an belebten Orten).
- Auf- und Ab- Bewegungen oder Vibrationen können zu einer inkorrekten Anzeige führen.

1.2 Warnhinweise
- Bewahren Sie den Walking style II für Kinder unzugänglich auf.
- Falls ein Kleinkind die Batterie, den Batteriefachdeckel oder eine Schraube verschluckt, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Werfen Sie aufgrund der Explosionsgefahr die Batterie nicht ins Feuer.
- Schwenken Sie das Gerät nicht herum.
- Hängen Sie sich das Gerät nicht um den Hals, wenn Sie joggen.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen und treten Sie nicht darauf.
- Stecken Sie den OMRON Walking style II nicht in die Gesäßtasche Ihrer Hose.
- Waschen Sie das Gerät nicht und berühren Sie es nicht mit feuchten Händen.
- Vermeiden Sie es, das Gerät direktem Sonnenlicht auszusetzen.
- Die Betriebsumgebung des OMRON Walking style II sollte von Vibrationen, Stößen, magnetischen Feldern, elektrischen Geräten usw. freigehalten werden.

2. Überblick
A Hauptgerät
B Schraubenzieher
C Clip
D Befestigungsband
E Batterie
F Batteriefachdeckel
G Schraube des Batteriefachdeckels

3. Vorbereitung

3.1 Das Einlegen der Batterie
1 Entfernen Sie den Deckel des Batteriefachs.
2 Legen Sie die 3V-Lithium-Batterie CR2032 ein.
Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der positive Pol (+) der Batterie nach oben zeigt, wie in der Abbildung gezeigt.
3 Schließen Sie das Batteriefach mit dem Batteriefachdeckel und ziehen Sie die Schraube an.

3.2 Auswechseln der Batterie
1 Verwenden Sie einen dünnen Stab, um die Batterie zu entfernen und eine neue 3V-Lithium-Batterie CR2032 einzulegen.
Achtung! Verwenden Sie zum Entfernen der Batterie keinen metallischen Gegenstand!

3.3 Zusammensetzen des Schrittzählers
1 Bringen Sie das Befestigungsband am Hauptgerät an.
2 Befestigen Sie den Clip am Befestigungsband.
3 Öffnen und schließen Sie den Clip.

3.4 Tragweise des Schrittzählers
Wir empfehlen Ihnen, den Schrittzähler entweder in Ihrer Tasche oder in einer Umhängetasche zu tragen oder sich ihn um den Hals zu hängen.
Hinweis: Bringen Sie das Gerät senkrecht zum Boden an. Die maximale Toleranz beträgt +/- 30°.
Hinweis: Hängen Sie das Hauptgerät nicht an Ihren Gürtel, Ihren Hosenbund oder Ihre Tasche.

Jackentasche
1 Stecken Sie das Gerät in Ihre Brusttasche oder eine vordere Hosentasche.
2 Befestigen Sie das Befestigungsband mit dem Clip außen an der Tasche.
Hinweis: Stecken Sie das Gerät nicht in die Gesäßtasche Ihrer Hose.
Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Hauptgerät sicher an Ihrer Kleidung befestigt ist.

Tasche
1 Stecken Sie das Gerät in ein Taschenfach.
2 Befestigen Sie das Befestigungsband mit dem Clip außen an der Tasche.
Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie die Tasche gut festhalten können.
Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Hauptgerät sicher an Ihrer Tasche befestigt ist.

Hals
1 Befestigen Sie am Gerät ein Halsband oder oder Gurt und hängen Sie sich das Gerät um den Hals.
Hinweis: Hängen Sie sich den Schrittzähler nicht um den Hals, wenn Sie joggen.

4. Einstellungen

4.1 Steuerfunktionen
H Einstell-Taste
J Speicher-Taste (▲)
K Modus-Taste
L Systemrücksetz-Taste

4.2 Zurücksetzen des Systems
1 Drücken Sie die Systemrücksetz-Taste.
Achtung! Alle Daten, der gesamte Speicher und alle Einstellungen werden gelöscht!

4.3 Bestimmen der Schrittlänge
Messen Sie zunächst Ihre Schrittlänge, um eine möglichst genaue Messung zu erhalten.
Wie messen Sie Ihre Schrittlänge?
Die korrekte Schrittlänge wird von einer Fußspitze zur nächsten gemessen. Dividieren Sie die Gesamtdistanz, die Sie mit 10 Schritten zurücklegen, durch die Zahl der Schritte (also 10), um Ihre durchschnittliche Schrittlänge zu ermitteln. Berechnen Sie Ihre Schrittlänge nach der folgenden Formel.
Beispiel: Wenn Sie 5,5 Meter gehen, dann rechnen Sie: 5,5 m (Gesamtdistanz) / 10 (Anzahl ihrer Schritte), und erhalten 0,55 m oder 55 cm als Ihre Schrittlänge.

4.4 Einstellen der Zeit, des Gewichts und der Schrittlänge
Das Einstellen der Zeit, des Gewichts und der Schrittlänge sind nötig, um die Anzahl der Schritte aufzuzeichnen und anschließend die verbrauchten Kalorien und Fettreserven sowie die zurückgelegte Entfernung zu berechnen.
Hinweis: Halten Sie die Speicher-Taste (▲) gedrückt, um Intervalle von 1 Stunde, 10 Minuten, 10 kg oder 10 cm einzugeben.
Hinweis: Wenn Sie 5 Minuten lang keine Änderungen an der Zeiteinstellung vornehmen, wird auf der Anzeige erneut die Schrittanzahl eingeblendet.
Hinweis: Verwenden Sie die schwarz umrandete Taste, um die Eingaben zu speichern.
1 Drücken Sie die Taste 2 Sekunden lang (nur wenn die Batterie eingelegt oder ausgetauscht ist).
2 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um die Stunde einzustellen.
3 Drücken Sie die Einstell-Taste.
4 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um die Minuten einzustellen.
5 Drücken Sie die Einstell-Taste, um die Zeit festzulegen und um zur Einstellung des Gewichts zu wechseln.
Hinweis: Die Anfangseinstellung beträgt 30 kg.
6 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um Ihr Gewicht einzustellen.
Hinweis: Der Höchstwert beträgt 136 kg. Nach Überschreiten dieses Wertes kehrt die Anzeige auf 30 kg zurück.
7 Drücken Sie die Einstell-Taste, um das Gewicht festzulegen und um zur Einstellung der Schrittlänge zu wechseln.
Hinweis: Der Anfangswert für die Schrittlänge beträgt 40 cm.
8 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um Ihre Schrittlänge einzustellen.
Hinweis: Der Höchstwert beträgt 120 cm. Nach Überschreiten dieses Wertes kehrt die Anzeige auf 30 cm zurück.
9 Drücken Sie die Einstell-Taste, um alle Werte festzulegen. Auf der Anzeige erscheinen die letzten Schritte und die Uhr.

4.5 Ändern von Einstellungen
1 Halten Sie die Einstell-Taste 2 Sekunden lang gedrückt.
2 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um die Zeit, das Gewicht oder die Schrittlänge anzupassen.

5. Verwendung des Walking style II

5.1 Verwendung des Schrittzähler in der Praxis
1 Bringen Sie das Gerät an Ihrem Körper an. Siehe Abschnitt 3.4 Tragweise des Schrittzähler
2 Beginnen Sie mit dem Gehen.
Hinweis: Um falsche Zählungen zu vermeiden, zeigt die Anzeige des Schrittzähler die Zahl der Schritte nach der vierten Sekunde an. Das bedeutet, dass sich die Anzeige während der ersten vier Sekunden nicht ändert. Es werden jedoch sämtliche Schritte angezeigt, die Sie machen.
Hinweis: Wenn Sie 10 Minuten lang mehr als 60 Schritte in der Minute gegangen sind, wird der aerobe Modus aktiviert. Der aerobe Modus wird nach einer Unterbrechung von mehr als 1 Minute deaktiviert.
3 Wenn Sie nicht mehr gehen, drücken Sie die Modus-Taste, um die Daten zu lesen.
Hinweis: Das Gerät kann nicht ausgeschaltet werden.

6. Speicher

6.1 Abrufen von Daten
Der OMRON Walking style II kann Informationen über die Anzahl der Schritte, die Anzahl gleichmäßiger Schritte, die Dauer eines gleichmäßigen (aeroben) Gehens, die verbrauchten Kalorien und Fettreserven und die zurückgelegten Distanzen speichern. Diese Daten können für eine Dauer von sieben Tagen angezeigt werden.
1 Drücken Sie die Modus-Taste ein- oder mehrmals, um den gewünschten Modus auszuwählen:
- aerob : Anzahl der gleichmäßigen Schritte + Dauer des gleichmäßigen Gehens
- kcal : Verbrauchte Kalorien und Fettreserven
- km : Zurückgelegte Entfernung
- steps : Anzahl der Schritte

2 Drücken Sie die Speicher-Taste (▲), um frühere Daten abzurufen. Der OMRON Walking style II kann Daten bis zu sieben Tagen speichern.
Hinweis: Während der Anzeige von Werten im Speicher werden Ihre Schritte nicht gezählt.
Hinweis: Während der Anzeige gespeicherter Daten wird die Zeit nicht angezeigt.
Hinweis: Wenn die Speicher-Taste (▲) eine Minute lang nicht verwendet wird, zeigt die Anzeige den vorigen Bildschirm an.
3 Drücken Sie die Modustaste, um die Speicheranzeige zu verlassen.

6.2 Löschen des Speichers
1 Drücken Sie die Systemrücksetz-Taste.
Achtung! Alle gespeicherten Daten und Einstellungen werden gelöscht!

7. Pflege und Aufbewahrung
- Reinigen Sie den OMRON Walking style II mit einem weichen, leicht feuchten Tuch.
  Achtung! Reinigen Sie das Gerät nicht mit Benzin, Verdünner oder anderen Lösungsmitteln!
- Nehmen Sie selbst keinerlei Reparaturen vor.
- Bewahren Sie den OMRON Walking style II an einem geschlossenen, trockenen Ort auf.

Achtung! Entsorgen Sie dieses Produkt und die Batterien gemäß den nationalen Bestimmungen zur Entsorgung elektronischer Produkte.

CE

8. Fehlerbehebung

	Störung	Ursache	Behebung
Leere Anzeige	Niedrige Spannung	Schwache oder leere Batterie	Legen Sie eine neue 3 V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032 ein
(Batteriesymbol)		Die Batterie wurde falsch herum eingelegt	Legen Sie die Batterie richtig herum ein
Die angezeigten Werte sind falsch		Der Schrittzähler ist nicht richtig befestigt	Befolgen Sie die Anweisungen aus Kapitel 3
		Sie gehen nicht mit gleichmäßiger Geschwindigkeit	Gehen Sie stets mit gleichmäßiger Geschwindigkeit
		Die Einstellungen sind falsch	Ändern Sie die Einstellungen

9. Technische Daten

Produktname	OMRON Walking style II
Typ	HJ-113-E
Stromversorgung	3 V-Lithium-Batterie vom Typ CR2032
Batteriebetriebsdauer	Eine neue Batterie hat eine Betriebsdauer von circa 6 Monaten (bei 10.000 Schritten am Tag)
Messbereich	Anzahl an Schritten: 0 bis 99.999 Schritte Anzahl an gleichmäßigen Schritten: 0 bis 99.999 Schritte Dauer eines Laufs mit gleichmäßiger Geschwindigkeit: 0 bis 1440 Minuten Verbrauchte Kalorien: 0 bis 99.999 kcal Verbrauchte Fettreserven: 0,0 bis 199,9 g Zurückgelegte Entfernung: 0 bis 999,99 km Zeit: 00:00 bis 23:59
Speicherkapazität	Anzahl der Schritte, Anzahl der gleichmäßigen Schritte und Dauer des gleichmäßigen Gehens, verbrauchte Kalorien und Fettreserven, zurückgelegte Entfernung: ein Zeitraum von sieben Tagen bis zum vorigen Tag
Einstellungsbereich	Zeit: 00:00 bis 23:59 (24-Stunden-Anzeige) Gewicht: 30 bis 136 kg in Einheiten von 1 kg Schrittlänge: 30 bis 120 cm in Einheiten von 1 cm
Betriebstemperatur und Feuchtigkeit	-10°C bis +40°C, 30 bis 85% Luftfeuchtigkeit
Lagertemperatur und Feuchtigkeit	-20°C bis +60°C, 30 bis 95% Luftfeuchtigkeit
Genauigkeit der Schrittzählung	+/- 5 % (bei Vibration des Testgeräts)
Genauigkeit der Zeitangabe	+/- 30 Sekunden der durchschnittlichen monatlichen Abweichung (bei Normaltemperatur)
Abmessungen	Ca. 47 mm (B) x 66 mm (L) x 16 mm (T)
Gewicht	Ca. 32 g (einschließlich Batterie)
Zubehör	3 V-Lithium-Batterie CR2032, Befestigungsband, Clip für das Befestigungsband, Schraubenzieher, Gebrauchsanweisung

Zum Zwecke der Verbesserung des Produkts können die technischen Daten ohne Vorankündigung geändert werden.

OMRON Healthcare Europe B.V. gewährt auf dieses Produkt 2 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Von der Garantie ausgeschlossen sind die Batterie, die Verpackung und/oder durch Missbrauch (beispielsweise Fallenlassen des Geräts oder nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch) entstandene Schäden, die durch den Benutzer verursacht wurden. Im Garantiefall kann das Produkt nur ersetzt werden, wenn es zusammen mit dem Kaufbeleg zurückgegeben wird.

Vertretung in Europa	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Postbus 13, NL 2130 AA Hoofddorp, Niederlande www.omron-healthcare.com, @: info.healthcare@eu.omron.com
Tochtergesellschaften	OMRON HEALTHCARE (UK) LTD, Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, Großbritannien Tel.: 01908 258258, Fax: 01908 258158. @: info.omronhealthcare.uk@eu.omron.com OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH Windeckstraße 81a, 68163 Mannheim, Deutschland Tel.: 0621 833 48 0, Tel.: 0621 833 48 20 @: OHGD.Info@eu.omron.com, http://www.omron-medizintechnik.de http://www.omron-online.de

Walking style II Nederlands

Inleiding
De OMRON Walking style II registreert tijdens het lopen of joggen de passen, afstand, tijd, calorieën en hoeveelheid vet die u verbrandt.
De OMRON Walking style II heeft een dubbele weergavefunctie die tegelijkertijd de tijd en het aantal passen kan weergeven. De geheugenfunctie kan de gegevens van zeven dagen opslaan en weergeven.

De OMRON Walking style II is niet alleen een gewone stappenteller, maar ook een aerobic-stappenteller die het aantal passen telt dat u in een constant tempo loopt. Constante - of aerobic - passen vormen de lichaamsbeweging die ons gezond houdt. Constante passen worden afzonderlijk geteld als u meer dan 60 passen per minuut en meer dan 10 minuten aan een stuk loopt. Als u na een ononderbroken wandeling van meer dan 10 minuten een pauze neemt van minder dan 1 minuut, wordt deze pauze beschouwd als een onderdeel van de 'ononderbroken (aerobic of constante) wandeling'.

Hoeveel passen moeten we per dag lopen?
Voor een goede gezondheid en een verminderde kans op chronische ziekten op lange termijn moeten we ongeveer 10.000 passen per dag zetten. Wilt u afvallen, dan moet dit aantal tussen 12.000 en 15.000 passen per dag liggen. Wilt u aerobic-conditie opbouwen, dan zet u minstens 3.000 (bijvoorkeur meer) constante passen per dag (Bron: David R. Bassett Jr., als professor verbonden aan het departement voor gezondheid en inspanningswetenschap van de universiteit van Tennessee in Knoxville, V.S.).
De OMRON Walking style II helpt u uw passen bij te houden. Als u de OMRON Walking style II Stappenteller draagt, worden al uw dagelijkse passen geteld. Het gebruik is heel eenvoudig: zet de stappenteller aan en zet uzelf in beweging.

1. De stappenteller gebruiken

1.1 Tips voor gebruik
- Draag de OMRON Walking style II verticaal ten opzichte van de grond.
- Draag stevige schoenen.
- Loop of jog in een constant tempo.
- Loop niet extreem langzaam of in een ongelijkmatig tempo (bijvoorbeeld in een drukke omgeving).
- Op- en neergaande bewegingen of trillingen kunnen onjuiste waarden veroorzaken.

1.2 Voorzorgsmaatregelen
- Houd de Walking style II buiten het bereik van kleine kinderen.
- Raadpleeg onmiddellijk een arts als een klein kind de batterij, de batterijklep of de schroef inslikt.
- Werp de batterij niet in het vuur, want dan kan de batterij exploderen.
- Slinger niet met het apparaat.
- Hang het apparaat tijdens het joggen niet om uw nek.
- Laat het apparaat niet vallen en ga er niet op staan.
- Draag de OMRON Walking style II niet in de achterzak van uw broek.
- Was het apparaat niet en raak het niet met natte handen aan.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.
- De omgeving van de OMRON Walking style II moet vrij zijn van overmatige trillingen, schokken, magnetische velden, elektromagnetische interferentie enzovoort.

2. Overzicht
A Stappenteller
B Schroevendraaier
C Clip
D Koord
E Batterij
F Batterijklep
G Schroef van batterijklep

3. Voorbereiding

3.1 Batterij plaatsen
1 Verwijder de batterijklep.
2 Plaats een 3V lithiumbatterij, type CR2032.
Opmerking: zorg dat u de pluskant (+) van de batterij naar boven plaatst (zoals in de illustratie).
3 Plaats de batterijklep terug op het batterijcompartiment en zet de schroef vast.

3.2 Batterij vervangen
1 Verwijder de batterij met een dun stokje en plaats een nieuwe 3V lithiumbatterij, type CR2032.
Let op! Gebruik geen metalen voorwerp om de batterij te verwijderen!

3.3 De stappenteller in elkaar zetten
1 Maak het koord vast aan de stappenteller.
2 Maak de clip vast aan het koord.
3 Open en sluit de clip.

3.4 De stappenteller bevestigen
We raden u aan de stappenteller in uw zak of tas te dragen of om uw nek te hangen.
Opmerking: bevestig de stappenteller verticaal ten opzichte van de grond. Max. afwijking – 30° / + 30°.
Opmerking: laat de stappenteller niet aan een riem, broekband of tas bungelen.

Jas- of broekzak
1 Plaats de stappenteller in uw jas- of broekzak.
2 Maak het koord vast aan de rand van uw jas- of broekzak.
Opmerking: stop de stappenteller niet in de achterzak van uw broek.
Opmerking: zorg dat de stappenteller goed is bevestigd aan uw kleding.

Tas
1 Bewaar de stappenteller in een apart vakje van uw tas.
2 Maak het koord vast aan de rand van de tas.
Opmerking: zorg dat u de tas stevig kunt vasthouden.
Opmerking: zorg dat de stappenteller goed is bevestigd aan uw tas.

Nek
1 Maak een degelijk touw, koord of keycord vast aan de stappenteller en hang het om uw nek.
Opmerking: hang de stappenteller niet om uw nek tijdens het joggen.

4. Instellingen

4.1 Bedieningselementen
H Instelknop
J Geheugenknop/▲
K Modusknop
L Systeemreset-knop

4.2 Het systeem resetten
1 Druk op de systeemreset-knop.
Let op! Alle gegevens, geheugeninhoud en instellingen worden gewist!

4.3 Uw paslengte bepalen
Voor nauwkeurige metingen moet u eerst uw paslengte meten.
Hoe meet u uw paslengte?
Met paslengte wordt de afstand bedoeld van het voorste punt van de ene voet naar het voorste punt van de andere voet. U berekent de juiste gemiddelde paslengte door de afstand die u in tien passen loopt te delen door het aantal passen (10). Gebruik bij de berekening de formule uit het volgende voorbeeld:
Als u 5,5 meter loopt, 5,5 (totale afstand) / 10 (aantal passen) = 0,55 m (55 cm).

4.4 Tijd, gewicht en paslengte instellen
Het instellen van de tijd, het gewicht en de paslengte is nodig om het aantal passen te registreren en vervolgens te berekenen hoeveel calorieën u hebt verbruikt, hoeveel vet u hebt verbrand en welke afstand u hebt afgelegd.
Opmerking: houd de geheugenknop/▲ ingedrukt als u snel met intervallen van 1 uur, 10 minuten, 10 kg of 10 cm vooruit wilt gaan.
Opmerking: als u tijdens het instellen 5 minuten wacht, keert het scherm terug naar het aantal passen.
Opmerking: gebruik de zwart omlijnde knop om de instructie uit te voeren.
1 Houd de instelknop 2 seconden ingedrukt (alleen bij het plaatsen of verwisselen van de batterij).
2 Druk op de geheugenknop/▲ om het uur in te stellen.
3 Druk op de instelknop.
4 Druk op de geheugenknop/▲ om de minuut in te stellen.
5 Druk op de instelknop om de tijd in te stellen en verder te gaan met het gewicht.
Opmerking: de beginwaarde is 30 kg.
6 Druk op de geheugenknop/▲ om uw gewicht in te stellen.
Opmerking: na 136 kg keert het scherm terug naar 30 kg.
7 Druk op de instelknop om het gewicht in te stellen en verder te gaan met de paslengte.
Opmerking: de beginwaarde is 40 cm.
8 Druk op de geheugenknop/▲ om uw paslengte in te stellen.
Opmerking: na 120 cm keert het scherm terug naar 30 cm.
9 Druk op de instelknop om alle waarden op te slaan. Op het scherm ziet u de recentste passen en de klok.

4.5 Instellingen aanpassen
1 Houd de instelknop 2 seconden ingedrukt.
2 Druk op de geheugenknop/▲ om de tijd, het gewicht of de paslengte aan te passen.

5. De OMRON Walking style II gebruiken

5.1 Gebruik van de stappenteller
1 Bevestig de stappenteller aan uw lichaam. Zie sectie 3.4 'De stappenteller bevestigen'.
2 Begin te lopen.
Opmerking: om foutieve tellingen te voorkomen, geeft het scherm pas na 4 seconden het aantal passen weer. Dat betekent dat het scherm de eerste 4 seconden dat u loopt niet verandert, maar daarna wel alle genomen passen weergeeft.
Opmerking: na 10 minuten lopen met meer dan 60 passen per minuut treedt de aerobic-modus in werking. De aerobic-modus stopt na een pauze van 1 minuut.
3 Druk na de wandeling op de modusknop om de gegevens uit te lezen.
Opmerking: u kunt de stappenteller niet uitzetten.

6. Geheugen

6.1 Gegevens ophalen
De OMRON Walking style II kan de volgende gegevens opslaan: aantal passen, aantal constante passen, duur van een constante (aerobic) wandeling, aantal verbruikte calorieën, verbrande hoeveelheid vet en afgelegde afstand. Deze gegevens kunnen voor zeven dagen worden weergegeven.
1 Druk één of meerdere keren op de modusknop voor de gewenste modus:
- aerobic : aantal constante passen + duur van constant lopen
- kcal : aantal verbruikte calorieën en verbrande hoeveelheid vet
- km : afgelegde afstand
- steps : aantal passen

2 Druk op de geheugenknop/▲ om voorgaande gegevens op te roepen. De OMRON Walking style II kan gemeten waarden voor maximaal zeven dagen opslaan.
Opmerking: stappen die u maakt terwijl de gegevens uit het geheugen worden getoond worden niet geteld.
Opmerking: terwijl de gegevens uit het geheugen worden getoond kan de stappenteller de tijd niet weergeven
Opmerking: als u één minuut lang niet op de geheugenknop/▲ drukt, verschijnt het vorige scherm weer.
3 Druk op de modusknop om het geheugen te verlaten.

6.2 Geheugen wissen
1 Druk op de systeemreset-knop.
Let op! Alle gegevens, geheugeninhoud en instellingen worden gewist!

7. Onderhoud en bewaren
- Gebruik een enigszins vochtige, zachte doek om de OMRON Walking style II te reinigen.
  Let op! Gebruik geen verdunners of soortgelijke oplosmiddelen!
- Voer zelf geen reparaties uit.
- Bewaar de OMRON Walking style II op een droge, afgesloten plaats.

Let op! Het afvoeren van dit product en de gebruikte batterijen dient te gebeuren in overeenstemming met de landelijke regelgeving met betrekking tot de afvoer van elektronische producten.

CE

8. Problemen oplossen

	Probleem	Oorzaak	Oplossing
Leeg scherm	Laag voltage	Batterij is (bijna) leeg	Plaats een nieuwe 3V lithiumbatterij, type CR2032
(batterijsymbool)		Batterij is omgekeerd geplaatst (plus- en minpool verkeerd)	Plaats de batterij met de goede kant naar boven
Weergegeven waarden zijn onjuist		De stappenteller is niet correct bevestigd	Volg instructies (zie hoofdstuk 3)
		U loopt in een ongelijkmatig tempo	Loop altijd in een constant tempo
		Instellingen zijn verkeerd	Wijzig instellingen

9. Technische gegevens

Productnaam	OMRON Walking style II
Type	HJ-113-E
Stroomvoorziening	3 V lithiumbatterij, type CR2032
Levensduur batterij	Een nieuwe batterij gaat ongeveer 6 maanden mee (bij 10.000 passen per dag)
Meetbereik	Aantal passen: 0 tot 99.999 passen Aantal constante passen: 0 tot 99.999 passen Duur van constant lopen: 0 tot 1440 minuten Verbruikte calorieën: 0 tot 99.999 kcal Verbrande hoeveelheid vet: 0,0 tot 199,9 g Afgelegde afstand: 0,00 tot 999,99 km Tijd: 0:00 tot 23:59
Geheugencapaciteit	Aantal passen, aantal constante passen en duur van constant lopen, verbruikte calorieën en verbrande hoeveelheid vet, afgelegde afstand: vanaf 7 dagen geleden tot vorige dag
Instelbereik	Tijd: 0:00 tot 23:59 (24-uurs weergave) Gewicht: 30 tot 136 kg in eenheden van 1 kg Paslengte: 30 tot 120 cm in eenheden van 1 cm
Bedrijfstemperatuur en -luchtvochtigheid	-10°C tot +40°C, 30 tot 85% RV
Opslagtemperatuur en -luchtvochtigheid	-20°C tot +60°C, 30 tot 95% RV
Nauwkeurigheid van pastellingen	Binnen +/- 5% (vastgesteld met vibratietestapparaat)
Nauwkeurigheid van tijd	Binnen +/- 30 seconden van de gemiddelde maandelijkse afwijking (bij normale temperatuur)
Afmetingen stappenteller	Ongeveer 47 (B) x 66 (H) x 16 (D) mm
Gewicht	Ongeveer 32 g (inclusief batterij)
Accessoires	3V lithiumbatterij van het type CR2032, koord, clip voor koord, schroevendraaier, gebruikershandleiding

Ter verbetering van het product kunnen specificaties worden gewijzigd zonder voorafgaande kennisgeving.

Omron Healthcare Europe B.V. biedt garantie op dit product tot 2 jaar na aankoop. De garantie geldt niet voor de batterij en verpakking en biedt geen dekking voor enigerlei schade die voortkomt uit verkeerd gebruik (zoals het laten vallen van het product of verkeerd gebruik) veroorzaakt door de gebruiker. Producten waarvoor schadevergoeding wordt gevraagd, worden alleen vervangen als ze samen met het originele aankoopbewijs worden teruggestuurd.

EU-vertegenwoordiger	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Postbus 13, NL 2130 AA Hoofddorp, Nederland www.omron-healthcare.com, @: info.healthcare@eu.omron.com
Filialen	OMRON HEALTHCARE (UK) LTD Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, Groot-Brittannië Tel: 01908 258258, Fax: 01908 258158. @: info.omronhealthcare.uk@eu.omron.com OMRON HEALTHCARE GMBH Windeckstraße 81a, 68163 Mannheim, Duitsland Tel: 0621 833 48 12, Tel: 0621 833 4860 OHGD.Info@eu.omron.com, http://www.omron-online.de

Introduction

For example: If you walk 120 steps per minute for 20 minutes, "the number of steady steps" will be 2400. • Zum Beispiel: Wenn Sie 20 Minuten lang 120 Schritte in der Minute gehen, dann ist die Zahl der gleichmäßigen Schritte 2.400. • Bijvoorbeeld: Als u gedurende 20 minuten 120 passen per minuut loopt, is het aantal constante passen 2400. • Par exemple : Si vous effectuez 120 pas par minute pendant 20 minutes, ' le nombre de pas réguliers ' sera de 2 400. • Ad esempio: Se si effettuano 120 passi al minuto per 20 minuti, il numero di passi a ritmo costante corrisponderà a 2400. • Por ejemplo: Si camina a un ritmo de 120 pasos por minuto durante 20 minutos, el número de pasos regulares es 2.400.

2

3.1

3.2

3.3

3.4

4.1

4.2

4.3

4.4

4.5

5

6.1

6.2

Walking style II Français

Introduction
Le podomètre OMRON Walking style II enregistre votre dépense physique et vous indique le nombre de pas, la distance parcourue, la durée, les calories et la quantité de graisses brûlées en marchant ou en courant.

Cet appareil est doté d'une fonction de double affichage qui vous permet de visualiser simultanément la durée et le nombre de pas. De plus, sa fonction de mémoire permet de stocker et d'afficher les données des sept derniers jours.

Ce podomètre peut également être utilisé en mode aérobic afin de comptabiliser le nombre de pas réguliers effectués. La marche régulière ou pratiquée en aérobic est l'exercice physique idéal vous permettant de rester en forme. La marche régulière est prise en compte de manière séparée lorsque vous marchez en effectuant plus de 60 pas par minute pendant plus de dix minutes. Si vous faites une pause inférieure à 1 minute après une marche régulière de plus de 10 minutes, celle-ci sera considérée comme faisant partie d'une « marche continue (en mode aérobic ou régulier) ».

Combien de pas devons-nous effectuer chaque jour ?
Pour rester en bonne santé et réduire le risque de maladie chronique, nous devrions effectuer 10 000 pas par jour. Pour perdre du poids ce nombre doit être porté à un nombre compris entre 12 000 et 15 000 pas. En mode aérobic, nous devrions effectuer quotidiennement au moins 3 000 pas réguliers (plus si possible). (Comme le préconise David R. Bassett Jr., professeur du département des sciences de la santé et de l'exercice à l'Université de Tennnesse, à Knoxville.)

Le podomètre OMRON Walking style II vous permet de gérer vos pas. Il vous suffit de le porter sur vous pour qu'il compte le nombre de vos pas quotidiens. C'est simple : installez-le et commencez à vous déplacer.

1. Utilisation du podomètre

1.1 Conseils d'utilisation
- Attachez le podomètre OMRON Walking style II perpendiculairement à la surface du sol.
- Portez de bonnes chaussures.
- Marchez ou courez à allure constante.
- Ne marchez pas trop lentement ou à un rythme irrégulier (par exemple, dans la foule).
- Les mouvements de haut en bas ou les vibrations peuvent provoquer des erreurs de lecture.

1.2 Précautions
- Ne laissez pas le podomètre Walking Style II à la portée des enfants.
- Si un enfant avale une pile, un couvercle ou une vis du compartiment à pile, consultez immédiatement un médecin.
- Ne jetez pas la pile au feu car cela pourrait provoquer une explosion.
- Ne laissez pas l'appareil se balancer au bout du cordon.
- Ne laissez pas pendre l'appareil à votre cou lorsque vous courez.
- Ne laissez pas tomber ou ne marchez pas sur l'appareil.
- Ne mettez pas le podomètre OMRON Walking style II dans la poche arrière de votre short ou de votre pantalon
- Ne lavez pas l'appareil ou ne le manipulez pas avec les mains mouillées.
- Evitez d'exposer l'appareil aux rayons du soleil.
- L'environnement d'utilisation du podomètre OMRON Walking style II doit être exempt de vibrations excessives, de chocs, de champs magnétiques, de parasites électriques, etc.

2. Présentation

A Unité principale
B Clé de serrage
C Pince
D Lanière
E Pile
F Couvercle du compartiment à pile
G Vis du couvercle du compartiment à pile

3. Préparation

3.1 Mise en place de la pile
1 Retirez le couvercle du compartiment à pile.
2 Insérez la pile au lithium 3 V de type CR2032.
Remarque : assurez-vous de bien avoir placé le pôle (+) de la pile vers le haut (comme le montre la figure).
3 Remettez en place le couvercle du compartiment à pile et serrez la vis.

3.2 Remplacement de la pile
1 Utilisez un bâtonnet fin pour retirez la pile et insérez une nouvelle pile au lithium 3V de type CR2032.
Avertissement ! N'utilisez pas d'objet métallique pour retirer la pile !

3.3 Montage du podomètre
1 Attachez la lanière à l'appareil.
2 Attachez la pince à la lanière.
3 Ouvrez et fermez la pince.

3.4 Comment attacher le podomètre ?
Nous vous recommandons de placer le podomètre dans votre poche ou votre sac ou de le suspendre à votre épaule.
Remarque : attachez l'appareil perpendiculairement au sol. Températures extrêmes tolérées : -30° / +30°.
Remarque : ne laissez pas pendre l'appareil à votre ceinture, votre short, votre pantalon ou votre sac.

Poche
1 Placez l'appareil dans votre poche avant ou dans celle de votre pantalon.
2 Clipez la lanière sur le bord de votre poche.
Remarque : ne placez pas le podomètre dans la poche arrière de votre short ou de votre pantalon.
Remarque : assurez-vous que l'appareil est bien fixé à vos vêtements.

Sac
1 Placez l'appareil dans un compartiment ou une poche de votre sac.
2 Attachez la lanière sur le haut de votre sac.
Remarque : assurez-vous de garder votre sac au plus près de vous.
Remarque : assurez-vous que l'appareil est bien fixé à votre sac.

Cou
1 Attachez un cordon ou une lanière du commerce à l'appareil et suspendez-la à votre cou.
Remarque : ne laissez pas le podomètre suspendu à votre cou lorsque vous courez.

4. Réglages

4.1 Fonctions de contrôle
H Bouton Set (réglage)
J Bouton Memory/▲ (mémoire)
K Bouton Mode
L Bouton System reset (réinitialisation du système)

4.2 Réinitialisation du système
1 Appuyez sur le bouton System reset.
Avertissement ! Toutes les données, la mémoire et les réglages seront effacés !

4.3 Définition de la longueur des pas
Mesurez tout d'abord la longueur de vos pas afin d'obtenir une mesure correcte.
Comment mesurer la distance que vous parcourez avec un pas ?
La distance correcte de vos pas va de la pointe de votre pied à la sivante. Pour mesurer la distance moyenne couverte par un pas, diviser la distance totale couverte en 10 pas et diviser la par le nombre de pas. Calculez la distance de votre pas sur la base de la formule suivante.
Exemple : Lorsque vous parcourez 5,5 mètres, 5,5 m. (distance totale) / (nombre de pas) = 0,55 m. (55 cm).

4.4 Réglage de l'heure, du poids et de la longueur des pas
Le réglage de l'heure, du poids et de la longueur des pas est nécessaire pour enregistrer le nombre de pas, puis calculer les calories consommées, le volume des graisses brûlées et la distance parcourue.
Remarque : maintenez le bouton Memory/▲ enfoncé pour avancer par tranches de 1 heure, 10 minutes, 10 kg ou 10 cm.
Remarque : si vous ne procédez à aucun réglage de l'heure pendant 5 minutes, l'écran retourne au nombre de pas.
Remarque : utilisez le bouton représenté en noir pour exécuter l'instruction.
1 Appuyer sur le bouton de réglage pendant 2 secondes (uniquement lorsque la pile est insérée ou a été changée)
2 Appuyez sur le bouton Memory/▲ pour régler l'heure.
3 Appuyez sur le bouton Set.
4 Appuyez sur le bouton Memory/▲ pour régler les minutes.
5 Appuyez sur le bouton de réglage pour régler l'heure et passer ensuite au réglage du poids.
Remarque : le réglage initial du poids est 30 kg.
6 Appuyez sur le bouton Memory/▲ pour définir votre poids.
Remarque : si la valeur affichée à l'écran atteint 136 kg, elles est automatiquement ramenée à 30 kg.
7 Appuyez sur le bouton Set pour régler le poids et passer ensuite au réglage de la longueur des pas.
Remarque : le réglage initial de la longueur des pas est 40 cm.
8 Appuyez sur le bouton Memory/▲ pour régler la longueur des pas.
Remarque : si la valeur affichée à l'écran atteint 120 cm, elles est automatiquement ramenée à 30 cm.
9 Appuyez sur le bouton de réglage pour régler toutes les valeurs. L'écran affiche les derniers pas et l'heure.

4.5 Ajustement des réglages
1 Appuyez sur le bouton Set pendant 2 secondes.
2 Appuyez sur le bouton Memory/▲ pour régler l'heure, le poids ou la longueur des pas.

5. Utilisation du Walking style II

5.1 Utilisation du podomètre
1 Attachez l'appareil sur vous. Reportez-vous à la section 3.4 Comment attacher le podomètre ?
2 Commencez à marcher
Remarque : pour éviter les erreurs de comptage, l'écran du podomètre n'affiche le nombre de pas qu'après 4 secondes. Ce qui signifie que l'écran reste inchangé pendant les 4 secondes suivant le moment où vous avez commencé à marcher. Cependant, tous les pas effectués seront affichés.
Remarque : lorsque vous avez parcouru plus de 60 pas par minute pendant 10 minutes, le mode aérobic est activé. Le mode aerobic est désactivé lorsque vous faites une pause d'une minute.
3 Lorsque vous avez terminé votre marche, appuyez sur le bouton Mode pour lire les données.
Remarque : vous ne pouvez pas éteindre l'appareil.

6. Mémoire

6.1 Rappel des données
Le podomètre OMRON Walking style II peut stocker les données correspondant au nombre de pas, au nombre de pas réguliers, à la durée d'une marche régulière (aérobic), aux calories consommées, au volume des graisses brûlées et à la distance parcourue. Il est possible d'afficher ces données pendant sept jours.
1 Appuyez sur le bouton Mode une ou plusieurs fois pour sélectionner le mode souhaité.
- aerobic : nombre de pas réguliers + durée d'une marche régulière
- kcal : calories consommées et volume des graisses brûlées
- km : distance parcourue
- steps : nombre de pas

2 Appuyez sur le bouton Memory/▲ pour rappeler les données en mémoire. Le podomètre OMRON Walking style II peut stocker les valeurs mesurées pendant sept jours.
Remarque : lorsque vous affichez des valeurs en mémoire, le nombre de pas effectués n'est pas pris en compte.
Remarque : lorsque vous affichez des valeurs en mémoire, l'heure n'est pas affichée.
Remarque : si vous n'utilisez pas le bouton Memory/▲ durant une minute, vous revenez à l'écran précédent.
3 Appuyez sur le bouton Mode pour quitter l'affichage de la mémoire.

6.2 Effacement de la mémoire
1 Appuyez sur le bouton System reset.
Avertissement ! Toutes les données et les réglages contenus dans la mémoire seront effacés !

7. Entretien et rangement

- Nettoyez le podomètre OMRON Walking style II à l'aide d'un chiffon doux et humide.
Avertissement ! N'utilisez pas d'alcool à brûler, de solvants ou d'autres produits similaires.
- N'entreprenez aucune réparation vous-même.
- Rangez le podomètre OMRON Walking style II à l'abri dans un endroit sec.

Attention ! La mise au rebut de ce produit et des piles usagées doit être effectuée conformément aux réglementations nationales relatives à la mise au rebut des produits électroniques.

CE

8. Dépannage

	Problème	Cause	Solution
Ecran vide	Tension électrique faible	Pile faible ou usée	Remettez une nouvelle pile au lithium 3 V de type CR2032
		Pôles de la pile (+ et -) inversés	Positionnez la pile correctement
Valeurs affichées incorrectes		Le podomètre est mal attaché	Suivez les instructions (voir chapitre 3)
		Vous marchez à une allure irrégulière.	Marchez toujours à une allure régulière
		Les réglages sont incorrects	Modifiez les réglages

9. Données techniques

Nom du produit	OMRON Walking style II
Type	HJ-113-E
Alimentation	Pile au lithium 3 V de type CR2032
Durée de vie des piles	Une nouvelle pile dure environ 6 mois (si vous effectuez une marche journalière de 10 000 pas)
Plage de mesures	Nombre de pas : de 0 à 99 999 pas Nombre de pas réguliers : de 0 à 99 999 pas Durée d'une marche régulière : de 0 à 1 440 minutes Calories consommées : de 0 à 99 999 kcal Volume des graisses brûlées : de 0.0 à 199.9 g Distance parcourue : de 0.00 à 999.99 km Heure : de 0:00 à 23:59
Capacité de la mémoire	Nombre de pas, nombre de pas réguliers, durée d'une marche régulière, calories consommées, volume des graisses brûlées et distance parcourue : depuis 7 jours jusqu'au jour précédent
Plage de réglages	Heure : de 0:00 à 23:59 (affichage 24 heures) Poids : de 30 à 136 kg par unités de 1 kg Longueur des pas : de 30 à 120 cm par unités de 1 cm
Température de fonctionnement et humidité	-10°C à +40°C, de 30 à 85% d'humidité relative
Température de stockage et humidité	-20°C à +60°C, de 30 à 95% d'humidité relative
Précision du comptage des pas	+/- 5 % (test de vibration réalisé sur machine)
Précision de l'heure	+/- 30 secondes du décalage mensuel moyen (dans des conditions normales de température)
Dimensions externes	Environ 47(L) x 66(H) x 16(D) mm
Poids	Environ 32 g (pile incluse)
Accessoires	Pile au lithium 3 V de type CR2032, lanière, pince pour la lanière, clé de serrage, manuel d'utilisation.

Afin d'améliorer le produit, les spécifications sont sujettes à modifications sans avis préalable.

Omron Healthcare Europe B.V. assure une garantie de deux ans pour ce produit à compter de sa date d'achat. La garantie ne couvre pas la pile ou l'emballage ni aucun dommage d'aucune sorte résultant d'une mauvaise utilisation (telle qu'une chute ou un manque de soin) engageant la responsabilité de l'utilisateur. Les produits objets du litige seront remplacés uniquement s'ils sont accompagnés de la facture ou du ticket de caisse d'origine.

Représentant européen — OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Postbus 13, NL 2130 AA Hoofddorp, Pays-bas
www.omron-healthcare.com, @: info.healthcare@eu.omron.com

Sociétés affiliées — OMRON HEALTHCARE (UK) LTD,
Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, Royaume-Uni
Tél. : 01908 258258, Fax : 01908 258158.
@: info.omronhealthcare.uk@eu.omron.com

OMRON HEALTHCARE GMBH
Windeckstraße 81a, 68163 Mannheim, Allemagne
Tél. : 0621 833 48 12, Tél. : 0621 833 4860
OHGD.Info@eu.omron.com, http://www.omron-online.de

Walking style II Italiano

Introduzione
OMRON Walking style II consente di tenere traccia degli allenamenti, calcolando i passi, la distanza, il tempo, le calorie e i grassi bruciati durante una camminata o una corsa.
La doppia funzione di visualizzazione di OMRON Walking style II indica contemporaneamente sia il tempo trascorso che il numero dei passi. La funzione di memoria è in grado di memorizzare e visualizzare i dati relativi a sette giorni.

Oltre al normale conteggio dei passi, OMRON Walking style II è dotato di un contatore di passi aerobici che indica il numero di passi a ritmo costante. I passi a ritmo costante – o passi aerobici – rappresentano l'esercizio fisico che consente di mantenersi in forma. I passi a ritmo costante vengono conteggiati separatamente se si cammina ad una frequenza superiore ai 60 passi al minuto e per più di 10 minuti consecutivi. Se in seguito a una camminata regolare di oltre 10 minuti viene effettuata una pausa superiore a 1 minuto, questa verrà considerata parte della "camminata continuativa (o aerobica o a ritmo costante)".

Quanti passi al giorno sono necessari?
Per ottenere risultati a lungo termine e ridurre il rischio di disturbi cronici, sono necessari 10.000 passi al giorno. Per perdere peso in modo efficace, il numero di passi dovrebbe essere tra 12.000 e 15.000. Per ottenere un allenamento di tipo aerobico, sono necessari almeno 3.000 (o più) passi a ritmo costante al giorno. (Come afferma David R. Bassett Jr., Professore del Dipartimento della salute e delle scienze motorie presso la University of Tennessee, Knoxville).

OMRON Walking style II consente di gestire il numero dei passi. Per calcolare i passi che vengono effettuati durante l'attività quotidiana, occorre semplicemente indossare il contapassi OMRON Walking style II. È di semplice utilizzo: è sufficiente impostarlo e iniziare a muoversi.

1. Utilizzo del contapassi

1.1 Suggerimenti per l'utilizzo
- Indossare OMRON Walking style II in posizione perpendicolare rispetto al terreno.
- Indossare scarpe resistenti.
- Camminare o correre a passo regolare.
- Non camminare troppo lentamente o a passo irregolare (ad esempio in luoghi affollati).
- I movimenti sussultori possono compromettere la correttezza dei dati.

1.2 Precauzioni
- Tenere il contapassi Walking style II fuori dalla portata dei bambini.
- In caso di ingestione della batteria, del coperchio della batteria o della vite, consultare immediatamente un medico.
- Non gettare la batteria nel fuoco poiché potrebbe esplodere.
- Non far oscillare l'unità.
- Non appendere l'unità al collo durante la corsa.
- Non far cadere o calpestare l'unità.
- Non posizionare OMRON Walking style II all'interno della tasca posteriore dei pantaloni.
- Non lavare l'unità e non toccarla con le mani bagnate.
- Non esporre l'unità alla luce diretta del sole.
- Per un corretto funzionamento il contapassi OMRON Walking style II non deve essere esposto a vibrazioni eccessive, scossoni, campi magnetici, disturbi elettrici, ecc.

2. Panoramica

A Unità principale
B Cacciavite
C Clip
D Cinghietta
E Batteria
F Coperchio della batteria
G Vite del coperchio della batteria

3. Preparazione

3.1 Inserimento della batteria
1 Rimuovere il coperchio della batteria.
2 Inserire la batteria al litio da 3 V tipo CR2032.
Nota: assicurarsi di inserire la batteria con il lato positivo (+) rivolto verso l'alto (come illustrato nella figura).
3 Riposizionare il coperchio della batteria sul vano batteria e stringere la vite.

3.2 Sostituzione della batteria
1 Rimuovere la batteria utilizzando un oggetto sottile e inserire una nuova batteria al litio da 3 V tipo CR2032.
Attenzione! Non utilizzare oggetti di metallo per rimuovere la batteria.

3.3 Assemblaggio del contapassi
1 Fissare la cinghietta all'unità principale.
2 Fissare la clip alla cinghietta.
3 Aprire e chiudere la clip.

3.4 Come indossare il contapassi
Si raccomanda di fissare il contapassi alle tasche, alla borsa o indossarlo a tracolla.
Nota: fissare l'unità in modo che sia perpendicolare al terreno. Tolleranza massima – 30° /+ 30°.
Nota: non appendere l'unità alla cintura, all'estremità superiore dei pantaloni o alla borsa.

Tasca
1 Inserire l'unità nella tasca anteriore più in alto o nella tasca dei pantaloni.
2 Assicurare la cinghietta al bordo della tasca.
Nota: non posizionare l'unità all'interno della tasca posteriore dei pantaloni.
Nota: assicurarsi che l'unità sia fissata saldamente agli indumenti.

Borsa
1 Inserire l'unità in uno scomparto della borsa.
2 Assicurare la cinghietta al bordo della borsa.
Nota: assicurarsi di tenere la borsa saldamente.
Nota: assicurarsi che l'unità sia fissata saldamente alla borsa.

Collo
1 Indossare al collo un nastro, una cinghietta o una cordicella e agganciarvi l'unità.
Nota: non appendere il contapassi al collo durante la corsa.

4. Impostazioni

4.1 Funzioni di controllo
H Pulsante Set (imposta)
J Pulsante Memory/▲ (memoria)
K Pulsante Mode (modalità)
L Pulsante di ripristino sistema

4.2 Ripristino del sistema
1 Premere il pulsante di ripristino sistema.
Attenzione! Tutti i dati, la memoria e le impostazioni saranno cancellati.

4.3 Determinare la lunghezza del passo
Per ottenere un calcolo accurato, è necessario misurare la lunghezza del passo.
Come si misura la lunghezza del passo?
La lunghezza del passo viene misurata dalla punta di un piede alla punta dell'altro. Per misurare correttamente la lunghezza media del passo, dividere la distanza totale di dieci passi per il numero di passi (10). Calcolare la lunghezza del passo come illustrato nella seguente formula:
Esempio: Percorrendo 5,5 metri, 5,5 m (distanza totale) / 10 (numero di passi) = 0,55 m (55 cm).

4.4 Impostazione dell'ora, del peso e della lunghezza del passo
È necessario impostare l'ora, il peso e la lunghezza del passo per registrare il numero di passi e calcolare di conseguenza le calorie e i grassi bruciati nonché la distanza percorsa.
Nota: tenere premuto il pulsante Memory/▲ per avanzare velocemente di 1 ora, 10 minuti, 10 kg o 10 cm.
Nota: se si interrompe l'impostazione dell'ora per 5 minuti, il display ritorna al numero dei passi.
Nota: per continuare la procedura, utilizzare il pulsante con il bordo nero.
1 Premere il pulsante Set per 2 secondi (solo quando la batteria viene inserita o sostituita).
2 Premere il pulsante Memory/▲ per impostare l'ora.
3 Premere il pulsante Set
4 Premere il pulsante Memory/▲ per impostare i minuti.
5 Premere il pulsante Set per impostare l'orario e procedere all'impostazione del peso.
Nota: il peso iniziale è 30 kg.
6 Premere il pulsante Memory/▲ per impostare il proprio peso.
Nota: se il display raggiunge 136 kg, torna automaticamente a 30 kg.
7 Premere il pulsante Set per impostare il peso e procedere all'impostazione della lunghezza del passo.
Nota: la lunghezza del passo iniziale è 40 cm.
8 Premere il pulsante Memory/▲ per impostare la lunghezza del passo.
Nota: se il display raggiunge 120 cm, torna automaticamente a 30 cm.
9 Premere il pulsante Set per impostare tutti i valori. Sul display vengono visualizzati gli ultimi passi effettuati e l'orologio.

4.5 Modifica delle impostazioni
1 Tenere premuto il pulsante Set per due secondi.
2 Premere il pulsante Memory/▲ per regolare l'ora, il peso o la lunghezza del passo.

5. Utilizzo del Walking style II

5.1 Uso effettivo del contapassi
1 Indossare l'unità. Vedere il paragrafo 3.4 "Come indossare il contapassi".
2 Iniziare a camminare.
Nota: per evitare un conteggio errato, il display del contapassi inizia ad indicare il numero di passi dopo circa 4 secondi. Pertanto il display rimane immutato fino a 4 secondi dopo l'avvio. In seguito verranno indicati tutti i passi effettuati.
Nota: dopo che si è camminato per 10 minuti alla frequenza di oltre 60 passi al minuto, si attiva la modalità aerobica. La modalità aerobica viene disattivata dopo una pausa di 1 minuto.
3 Dopo l'avvio, premere il pulsante Mode per visualizzare i dati.
Nota: non è possibile spegnere l'unità.

6. Memoria

6.1 Come richiamare i dati
OMRON Walking style II è in grado di memorizzare il numero di passi, il numero di passi a ritmo costante, la durata della camminata a ritmo costante (aerobica), le calorie e i grassi consumati e la distanza percorsa. È possibile visualizzare questi dati per sette giorni.
1 Premere il pulsante Mode una o più volte per selezionare la modalità desiderata:
- aerobic : numero dei passi a ritmo costante + durata della camminata a ritmo costante
- kcal : calorie e grassi bruciati
- km : distanza percorsa
- steps : numero di passi

2 Premere il pulsante Memory/▲ per richiamare i dati precedenti. OMRON Walking style II è in grado di memorizzare i valori fino a sette giorni.
Nota: il numero dei passi che si effettuano durante la visualizzazione dei valori dalla memoria non viene calcolato.
Nota: durante la visualizzazione dei valori dalla memoria l'ora non viene visualizzata.
Nota: se il pulsante Memory/▲ non viene utilizzato per un minuto, il display ritorna alla schermata precedente.
3 Premere il pulsante Mode per uscire dal display della memoria.

6.2 Cancellazione della memoria
1 Premere il pulsante di ripristino sistema.
Attenzione! Tutti i dati, la memoria e le impostazioni saranno cancellati.

7. Manutenzione e conservazione

- Per pulire il contapassi OMRON Walking style II, utilizzare un panno soffice e leggermente umido.
Attenzione! Non utilizzare benzina, acetone o altri solventi analoghi.
- Non eseguire alcun tipo di riparazione personalmente.
- Conservare il contapassi OMRON Walking style II in un luogo asciutto e chiuso.

Attenzione! Per lo smaltimento del presente prodotto e delle batterie usate attenersi alla normativa sullo smaltimento dei prodotti elettronici vigente nel proprio Paese.

CE

8. Risoluzione dei problemi

	Guasto	Causa	Intervento correttivo
Display vuoto	Basso Voltaggio	Batteria scarica o esaurita	Inserire una nuova batteria al litio da 3 V tipo CR2032
		Polarità della batteria (+ e -) allineate in modo non corretto	Inserire la batteria allineata in modo corretto
Valori visualizzati non corretti		Il contapassi non è fissato correttamente	Seguire le istruzioni (capitolo 3)
		Si sta camminando a passo irregolare	Camminare mantenendo sempre un passo regolare
		Le impostazioni non sono corrette	Modificare le impostazioni

9. Dati tecnici

Nome del prodotto	OMRON Walking style II
Modello	HJ-113-E
Alimentazione	Batteria al litio da 3 V tipo CR2032
Durata della batteria	Una nuova batteria dura circa 6 mesi (se si effettuano 10.000 passi al giorno)
Intervalli delle misurazioni	Numero di passi: da 0 a 99.999 passi Numero di passi a ritmo costante: da 0 a 99.999 passi Durata di una camminata a ritmo costante: da 0 a 1440 minuti Calorie consumate: da 0 a 99.999 kcal Grassi consumati: da 0 a 199,9 gr Distanza percorsa: da 0 a 999,99 km Ora: dalle 0:00 alle 23:59
Capacità della memoria	Numero di passi, numero di passi e durata della camminata a ritmo costante, calorie e grassi bruciati, distanza percorsa: da 7 giorni prima al giorno corrente
Intervalli delle impostazioni	Ora: da 0:00 a 23:59 (visualizzazione 24 ore) Peso: da 30 a 136 kg in unità da 1 kg Lunghezza del passo: da 30 a 120 cm in unità da 1 cm
Temperatura e umidità durante il funzionamento	-10°C a +40°C, da 30 a 85% di umidità relativa
Temperatura e umidità durante la conservazione	-20°C a +60°C, da 30 a 95% di umidità relativa
Precisione del conteggio dei passi	Entro +/- 5% (su macchina per prove di vibrazione)
Precisione dell'orario	Entro +/- 30 secondi dello scarto medio mensile (in condizioni di temperatura normali)
Dimensioni	Circa 47x66x16 mm (LxAxP)
Peso	Circa 32 g (batteria inclusa)
Accessori	Batteria al litio da 3 V tipo CR2032, cinghietta, clip della cinghietta, cacciavite, manuale delle istruzioni

Nell'interesse del miglioramento del prodotto, le specifiche sono soggette a modifica senza preavviso.

Omron Healthcare Europe B.V. garantisce questo prodotto per 2 anni a partire dalla data di acquisto. La garanzia non copre la batteria, la confezione, né i danni di alcun tipo dovuti a uso errato (quali cadute accidentali o uso improprio) provocati dall'utente. Il prodotto sarà sostituito solo se restituito insieme alla ricevuta o allo scontrino originale.

Rappresentante UE — OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Postbus 13, NL 2130 AA Hoofddorp, Paesi Bassi
www.omron-healthcare.com, @: info.healthcare@eu.omron.com

Società affiliate — OMRON HEALTHCARE (UK) LTD
Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, Regno Unito.
Tel: 01908 258258, Fax: 01908 258158.
@: info.omronhealthcare.uk@eu.omron.com

OMRON HEALTHCARE GMBH
Windeckstraße 81a, 68163 Mannheim, Germania
Tel: 0621 833 48 12, Tel: 0621 833 4860
OHGD.Info@eu.omron.com, http://www.omron-online.de

Walking style II Español

Introducción
El sistema OMRON Walking style II hace un seguimiento del ejercicio físico realizado e indica los pasos, la distancia recorrida, el tiempo, las calorías y las grasas quemadas mientras camina o corre.

El sistema OMRON Walking style II dispone de una función de pantalla dual que permite mostrar el tiempo y el número de pasos dados simultáneamente. Su función de memoria permite almacenar y mostrar los datos de siete días.

El sistema OMRON Walking style II es un podómetro aeróbico, puesto que además de contar los pasos como el resto de podómetros corrientes, cuenta los pasos regulares. Un ejercicio físico que ayuda a gozar de buena salud es el de los pasos regulares o aeróbicos. Este tipo de pasos se cuentan aparte cuando se camina a un ritmo de más de 60 pasos por minuto y durante más de 10 minutos ininterrumpidamente. Si se hace un descanso inferior a 1 minuto después de haber caminado sin descansar durante más de 10 minutos, se considerará que forma parte del "paseo continuado (regular o aeróbico)".

¿Cuántos pasos tenemos que dar al día?
Para disfrutar de buena salud a largo plazo y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, deberíamos dar 10.000 pasos al día. Para perder peso satisfactoriamente, deberíamos dar entre 12.000 y 15.000 pasos al día. Si lo que queremos es conseguir un buen estado físico aeróbico, deberíamos dar al menos 3.000 pasos regulares al día, aunque es preferible que el número de este tipo de pasos sea superior (según afirma David R. Bassett Jr., catedrático del Departamento de ciencia de la salud y ejercicio de la Universidad de Tennessee, Knoxville).

El sistema OMRON Walking style II ayuda a llevar un control de los pasos que se dan. Sólo tiene que ponerse el podómetro OMRON Walking style II para contar los pasos diarios. Es fácil de usar: lo único que debe hacer es colocárselo y empezar a moverse.

1. Uso del podómetro

1.1 Consejos de uso
- Fije la unidad de forma que quede perpendicular al suelo.
- Lleve calzado firme.
- Camine o corra a un paso uniforme.
- No camine a un ritmo demasiado lento ni a un ritmo irregular (p.ej. en lugares muy concurridos).
- Los movimientos hacia arriba y hacia abajo o las vibraciones pueden ser la causa de que las lecturas sean incorrectas.

1.2 Precauciones
- Mantenga el podómetro Walking style II fuera del alcance de los niños.
- Si un niño se traga la pila, la tapa del compartimento de la pila o el tornillo, acuda inmediatamente a un médico.
- No tire la pila al fuego, podría explotar.
- No permita que la unidad se balancee de un lado a otro.
- No se cuelgue la unidad del cuello mientras corra.
- No deje caer al suelo la unidad ni la pise.
- No coloque la unidad OMRON Walking style II en el bolsillo trasero de las bermudas o de los pantalones.
- No lave la unidad ni la toque con las manos mojadas.
- Evite la exposición directa al sol de la unidad.
- No deben haber vibraciones excesivas, descargas eléctricas, campos magnéticos, ruido eléctrico, etc. alrededor del sistema OMRON Walking style cuando esté en funcionamiento.

2. Descripción general

A Unidad principal
B Destornillador
C Clip
D Correa
E Pila
F Tapa del compartimento de la pila
G Tornillo del compartimento de la pila

3. Preparación

3.1 Colocación de la pila
1 Retire la tapa del compartimento de la pila.
2 Inserte la pila de litio de 3 V de tipo CR2032.
Nota: asegúrese de que coloca el polo positivo (+) de la pila hacia arriba (tal y como se muestra en la ilustración).
3 Vuelva a colocar la tapa en el compartimento de la pila y fije el tornillo.

3.2 Sustitución de la pila
1 Utilice un palillo para retirar la pila e inserte una nueva pila de litio de 3 V de tipo CR2032.
Advertencia: no utilice objetos metálicos para retirar la pila.

3.3 Ensamblaje del podómetro
1 Ate la correa a la unidad principal.
2 Sujete el clip en la correa.
3 Abra y cierre el clip.

3.4 Cómo sujetar el podómetro
Recomendamos que meta el podómetro en el bolsillo, en el maletín o que lo cuelgue de su hombro.
Nota: fije la unidad en posición perpendicular al suelo. La tolerancia máxima es de - 30° / + 30°.
Nota: no lleve la unidad colgada del cinturón, de la parte superior de las bermudas o pantalones, o del maletín.

Bolsillo
1 Meta la unidad en el bolsillo superior delantero o en el bolsillo de los pantalones.
2 Pince la correa en el borde del bolsillo.
Nota: no meta nunca la unidad dentro del bolsillo trasero de las bermudas o pantalones.
Nota: compruebe que la unidad esté bien sujeta a la ropa.

Maletín
1 Coloque la unidad en un compartimento o división del maletín.
2 Fije la correa en el borde del maletín.
Nota: sujete bien el maletín.
Nota: compruebe que la unidad esté bien sujeta al maletín.

Cuello
1 Ate una cuerda, una cinta o un cordón (de venta en las tiendas) a la unidad y cuélguesela del cuello.
Nota: No lleve colgado del cuello el podómetro mientras corra.

4. Configuración

4.1 Funciones de control
H Botón Set (Establecer)
J Botón Memory (Memoria)/▲
K Botón Mode (Modo)
L Botón de restablecimiento del sistema

4.2 Restablecimiento del sistema
1 Pulse el botón de restablecimiento del sistema.
Advertencia: se borrarán todos los datos, la memoria y la configuración.

4.3 Determinación de la longitud de los pasos
Mida primero la distancia entre los pasos para obtener una medida precisa.
¿Cómo se debe medir la distancia entre los pasos?
La distancia correcta entre los pasos es la que hay entre la punta de un pie y la del otro. Para medir la distancia media de los pasos correctamente, divida la distancia total que haya recorrido al dar diez pasos entre el número de pasos dados (en este caso, 10).

Calcule la distancia entre los pasos tal y como se indica en la siguiente fórmula:
Ejemplo: Si ha caminado 5,5 metros, 5,5 m (distancia total) / 10 (número de pasos) = 0,55 m (55 cm).

4.4 Establecimiento de la hora, el peso y la longitud de los pasos
El establecimiento de la hora, el peso y la longitud de los pasos es necesario para registrar el número de pasos y, a continuación, calcular las calorías consumidas, las grasas quemadas y la distancia recorrida.
Nota: siga pulsando el botón Memory/▲ para avanzar rápido en intervalos de 1 hora, 10 minutos, 10 kg o 10 cm.
Nota: si no realiza ninguna modificación de tiempo en 5 minutos, volverá a la pantalla de número de pasos.
Nota: utilice el botón perfilado en negro para seguir las instrucciones.
1 Pulse el botón Set durante 2 segundos (sólo cuando se inserta la batería o cuando se reemplaza por otra).
2 Pulse el botón Memory/▲ para establecer la hora.
3 Pulse el botón Set.
4 Pulse el botón Memory/▲ para establecer los minutos.
5 Pulse el botón Set para grabar la hora y pasar a especificar su peso.
Nota: el peso inicial es 30 kg.
6 Pulse el botón Memory/▲ para establecer su peso.
Nota: si se llega a los 136 kg, la pantalla volverá a 30 kg.
7 Pulse el botón Set para grabar el peso y pasar a introducir la longitud de sus pasos.
Nota: la longitud inicial de los pasos es 40 cm.
8 Pulse el botón Memory/▲ para establecer la longitud de sus pasos.
Nota: si se llega a los 120 cm, la pantalla volverá a 30 cm.
9 Pulse el botón Set para grabar todos los valores. En la pantalla se visualizarán los últimos pasos dados y el reloj.

4.5 Ajuste de la configuración
1 Pulse el botón Set durante 2 segundos.
2 Pulse el botón Memory/▲ para ajustar la hora, el peso y la longitud de los pasos.

5. Uso del sistema Walking style II

5.1 Uso efectivo del podómetro
1 Póngase la unidad. Consulte el apartado 3.4 "Cómo sujetar el podómetro".
2 Empiece a caminar.
Nota: para evitar un recuento erróneo, la pantalla del podómetro empezará a mostrar el número de pasos dados una vez transcurridos 4 segundos. Esto significa que la pantalla no cambiará hasta que no transcurran 4 segundos después de haber empezado a caminar. No obstante, se visualizarán todos los pasos dados.
Nota: tras haber caminado a un ritmo de más de 60 pasos por minuto durante 10 minutos, se activará el modo aeróbico. Este modo se desactivará si hace un descanso de 1 minuto.
3 Cuando se detenga, pulse el botón Mode para leer los datos.
Nota: no se puede apagar la unidad.

6. Memoria

6.1 Recuperación de los datos
El sistema OMRON Walking style II puede almacenar los datos de número de pasos, número de pasos regulares, duración del paseo a paso regular (aeróbico), calorías consumidas, grasas quemadas y distancia recorrida. En la pantalla se puede mostrar la recopilación de este tipo de datos en siete días.
1 Pulse el botón Mode de manera repetida hasta que aparezca el modo deseado:
- aerobic : número de pasos regulares + duración del paseo a paso regular
- kcal : calorías consumidas y grasas quemadas
- km : distancia recorrida en el paseo
- steps : número de pasos

2 Pulse el botón Memory/▲ para recuperar los datos anteriores. El sistema OMRON Walking style II puede almacenar los valores recopilados en un período máximo de siete días.
Nota: mientras se muestren los valores de la memoria, no se contarán los pasos que den.
Nota: mientras se muestren los valores de la memoria, no se mostrará el tiempo.
Nota: si el botón Memory/▲ no se utiliza en un minuto, se mostrará la pantalla anterior.
3 Pulse el botón Mode para salir de la pantalla de la memoria.

6.2 Borrado de la memoria
1 Pulse el botón de restablecimiento del sistema.
Advertencia: se borrarán todos los datos de la memoria y la configuración.

7. Cuidados y almacenamiento

- Utilice un paño suave y ligeramente húmedo para limpiar el podómetro OMRON Walking style II.
Advertencia: no utilice gasolina, disolventes ni ningún otro tipo de solución parecida.
- No realice ningún tipo de reparación por su cuenta.
- Guarde el sistema OMRON Walking style II en un lugar seco y cerrado.

Atención: El desechado de este producto y de las pilas usadas deberá realizarse conforme a las normativas nacionales para el desechado de productos electrónicos.

CE

8. Resolución de problemas

	Problema	Causa	Solución
Pantalla vacía	Voltaje bajo	Pila con poca carga o descargada	Cámbiela por otra pila de litio de 3 V del tipo CR2032
		Los polos de la pila (+ y -) están alineados al revés	Los valores visualizados son incorrectos
Coloque la pila alineándola correctamente		El podómetro está mal sujeto	Siga las instrucciones (consulte el capítulo 3)
		No camina a un paso uniforme	Camine a un paso uniforme todo el tiempo
		La configuración es incorrecta	Cambie la configuración

9. Especificaciones técnicas

Nombre del producto	OMRON Walking style II
Tipo	HJ-113-E
Alimentación	Pila de litio de 3 V de tipo CR2032
Duración de la pila	Una pila nueva durará unos 6 meses (a un promedio de 10.000 pasos al día)
Rango de medición	Número de pasos: de 0 a 99.999 pasos Número de pasos regulares: de 0 a 99.999 pasos Duración de paseo a ritmo regular: de 0 a 1.440 minutos Calorías consumidas: de 0 a 99.999 kcal Grasas quemadas: de 0,0 a 199,9 g Distancia recorrida en el paseo: de 0,00 a 999,99 km Hora: de 0:00 a 23:59
Capacidad de la memoria	Número de pasos, número de pasos regulares y duración del paseo a ritmo regular, calorías consumidas y grasas quemadas, distancia recorrida en el paseo: desde 7 días atrás hasta el día anterior
Rango de configuración	Hora: de 0:00 a 23:59 (visualización de 24 horas) Peso: de 30 a 136 kg en unidades de 1 kg Longitud de los pasos: de 30 a 120 cm en unidades de 1 cm
Temperatura operativa y humedad	De -10°C a +40°C, de 30 a 85% (humedad relativa)
Temperatura de almacenamiento y humedad	De -20°C a +60°C, de 30 a 95% (humedad relativa)
Precisión del recuento de pasos	Promedio de +/- 5 % (según la prueba de vibraciones del aparato)
Precisión de tiempo	Promedio de +/- 30 segundos de desviación por mes (en condiciones normales de temperatura)
Dimensiones externas	Aprox. 47 (Ancho) x 66 (Alto) x 16 (Profundo) mm
Peso	Aprox. 32 g (pila incluida)
Accesorios	Pila de litio de 3 V de tipo CR2032, correa, clip para la correa, destornillador, manual de instrucciones

Con el fin de mejorar el producto, las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Omron Healthcare Europe B.V. garantiza este producto durante dos años a partir de la fecha de compra. La garantía no cubre la pila ni el embalaje o los daños debidos a un uso incorrecto por parte del usuario (p.ej., dejar caer la unidad o llevar a cabo un uso físico incorrecto). El producto sólo se sustituirá si se devuelve con la factura o el recibo originales.

Representante en la UE — OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Postbus 13, NL 2130 AA Hoofddorp, Países Bajos
www.omron-healthcare.com, @: info.healthcare@eu.omron.com

Filiales — OMRON HEALTHCARE (UK) LTD,
Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, Reino Unido
Tel.: 01908 258258, Fax: 01908 258158.
@: info.omronhealthcare.uk@eu.omron.com

OMRON HEALTHCARE GMBH
Windeckstraße 81a, 68163 Mannheim, Alemania
Tel.: 0621 833 48 12, Tel.: 0621 833 4860
OHGD.Info@eu.omron.com, http://www.omron-online.de

Introduction

For example: If you walk 120 steps per minute for 20 minutes, "the number of steady steps" will be 2400. • Zum Beispiel: Wenn Sie 20 Minuten lang 120 Schritte in der Minute gehen, dann ist die Zahl der gleichmäßigen Schritte 2.400. • Bijvoorbeeld: Als u gedurende 20 minuten 120 passen per minuut loopt, is het aantal constante passen 2400. • Par exemple : Si vous effectuez 120 pas par minute pendant 20 minutes, ' le nombre de pas réguliers ' sera de 2 400. • Ad esempio: Se si effettuano 120 passi al minuto per 20 minuti, il numero di passi a ritmo costante corrisponderà a 2400. • Por ejemplo: Si camina a un ritmo de 120 pasos por minuto durante 20 minutos, el número de pasos regulares es 2.400.

2

3.1

3.2

3.3

3.4

4.1

4.2

4.3

4.4

4.5

5

6.1

6.2